

# 給食だより

令和3年度 5月

<西能美学校給食共同調理場>

## 食べ物を上手に組み合わせせて食べましょう!

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べものは、主に含まれる栄養素とその働きで、3つのグループに分けられます。いろいろな食品を組み合わせせて食べるようにしましょう。

### 赤色の食べ物

主に体をつくる食べ物（たんぱく質やカルシウムを多く含む）



#### ひとくちメモ

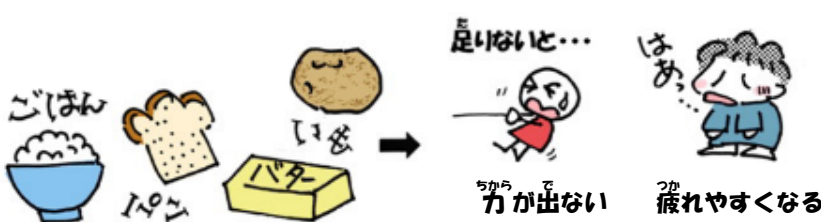


【カルシウム】

骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳ぐらいといわれます。10代でしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切です。カルシウムは大豆製品や小魚類にも多く含まれています。

### 黄色の食べ物

主に熱や力のもとになる食べ物（炭水化物（糖質）や脂質を多く含む）



#### ひとくちメモ

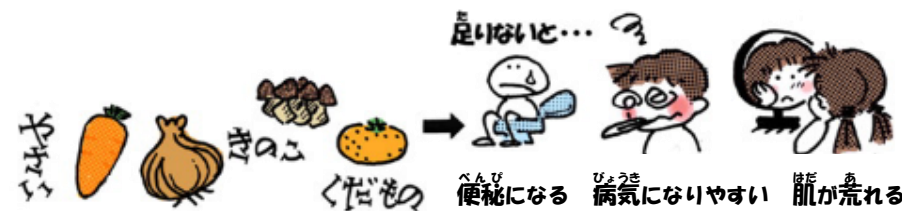


【炭水化物】

炭水化物は、体や脳がはたらくためのエネルギーになる栄養素で、炭水化物に含まれる「でんぷん」は、速やかにエネルギーになります。脳細胞が唯一エネルギーに利用できるブドウ糖は、でんぷんから分解されたものです。

### 緑色の食べ物

主に体の調子を整える食べ物（ビタミンや無機質（ミネラル）を多く含む）



#### ひとくちメモ



【野菜の摂取量】

生活習慣病予防の観点から、1人1日350gの野菜を摂取することが推奨されています。しかし、現在日本人が、1日に食べている野菜の平均量は280gです。70gほど不足しています。

#### 朝食や昼食でプラス!

70gの野菜の目安として、



#### 温野菜にする!

ちょっとしたコツとして、生野菜ではなく温野菜にするとかさがへ減り、食べやすくなります。朝食に野菜を使ったみそ汁やスープもおすすめです。

## 学校からの給食メッセージ

- 4/12(月) さといものそばろに、すきなこんにやくがはっていておいしかったです。(三高小2年)
- 4/13(火) 今日はちくわがおいしかったです。ちくわのいそべあげを作るにはすごい手間がかかるんだなと思いました。(大柿中2年)
- 4/15(木) 新鮮なアスパラが甘くてシャキシャキでおいしかったです。(能美中2年)
- 4/19(月) たんじょう日のチンジャオロースーはさいこうでした!(中町小5年)
- 4/20(火) 私は、キャベツとこんぶの組み合わせがとても好きです。私はこれがとても大好きなのでまた作ってください。(鹿川小6年)
- 4/20(火) 私は魚が苦手です。でも今日は、さわらをおいしく食べることができました。(三高中3年)
- 4/22(木) ぶたにくとときのこの柳川風がおいしい上に栄養がとれるのはいいと思いました。(大古小5年)